

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИНСТИТУТ ЯЗЫКА**

*Кафедра немецкого языка*

**Н.А. МАСЛОВА**

**SPORT in DEUTSCHLAND: WASSERSPORT**

**(СПОРТ В ГЕРМАНИИ: ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

**Учебно-методическое пособие на немецком языке**

**Казань – 2015**

**УДК 811.112.2(2)**

**ББК 81.2 Нем я 73**

*Принято на заседании кафедры немецкого языка*

*Протокол № 7 от 19 мая 2015 года*

**Рецензенты:**

кандидат филологических наук, доцент, зав. кафедрой немецкого языка  
института языка Казанского федерального университета **Т.К.Иванова**;  
учитель немецкого языка высшей квалификационной категории, зам. директора  
СОШ № 72 с углубленным изучением немецкого языка **Н.Г.Авзалова**

**Маслова Н. А. Sport in Deutschland: Wassersport**

**Спорт в Германии: Водные виды спорта: Учебно-методическое пособие (на немецком языке) / Н. А. Маслова. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 44 с.**

В настоящем учебно-методическом пособии представлены тексты на немецком языке по темам «Wassersport (Водные виды спорта): Schwimmen (Плавание), Wasserspringen (Прыжки в воду), Rudern (Гребля), Kanurennsport (Гонки на каноэ)», а также немецко-русский Глоссарий и коммуникативные задания по каждой теме. Данное учебно-методическое пособие содержит аутентичный лингвострановедческий хрестоматийный материал по такой важной сфере жизни человека, как спорт, а также по каждой теме немецко-русский глоссарий и задания для развития коммуникативных навыков на немецком языке. Для наглядности в пособии представлен также иллюстративный материал к каждой теме в виде цветных фотографий и рисунков.

Учебно-методическое пособие адресовано студентам всех специальностей университетов, в том числе и спортивных специальностей, изучающим немецкий язык, а также всем заинтересованным в совершенствовании знаний, умений и навыков владения немецким языком. Материалы данного пособия могут быть использованы также преподавателями и учителями немецкого языка для организации самостоятельной и проектной работы студентов и школьников по лингвострановедческому компоненту школьной и вузовской программы по немецкому языку.

© Маслова Н.А., 2015

© Казанский университет, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение: Wassersport (Водные виды спорта)	3
1. Schwimmen (Плавание)	4
2. Wasserspringen (Прыжки в воду)	13
3. Rudern (Гребля)	23
4. Kanurennsport (Гонки на каноэ)	40

### Введение

Учебно-методическое пособие «Wassersport (Водные виды спорта)» включает в себя следующие 4 темы: Thema 1: Schwimmen (Плавание), Thema 2: Wasserspringen (Прыжки в воду), Thema 3: Rudern (Гребля), Thema 4: Kanurennsport (Гонки на каноэ), а также Glossar (немецко-русский тематический словарь) и Aufgaben (коммуникативные задания) по каждой теме. Тема «Schwimmen» включает в себя следующие разделы: Schwimmen – wie ein Fisch im Wasser, Geschichte des Schwimmens, Schwimmen – ein physikalischer Effekt, Schwimmen als Fortbewegung, Schwimmen als Sport, Das Schwimmbecken, Die Wende und der Anschlag, Brustschwimmen, Freistil, Rückenschwimmen, Schmetterling, Lagen schwimmen, Die Staffeln, Die Wettkämpfe bei Olympia; Glossar, Aufgaben. В тему «Wasserspringen» включены разделы: Wasserspringen als Freizeitsport, Systematik der Sprünge, Sprunggruppen, Saltodrehungen, Schrauben, Handstandsprünge, Ausführung, Schwierigkeitsgrad, Bewertung, Physik, Sekundarspritzen; Glossar, Aufgaben. Тема «Rudern» состоит из разделов: Geschichte, Rudertechniken, Skullen, Riemen, Ruderboote, Bootsklassen, Die Mannschaft, Wanderrudern, Marathonrudern, Rudern als Wettkampfsportart, Altersklassen, Gewichtsklassen, Olympisches Rudern, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften; Glossar, Aufgaben. Тема «Kanurennsport» представлена в разделах: Boote, Technik, Wettkämpfe, Olympische

Disziplinen, Leistungsklassen, Strecken, Training, Biomechanik des Kanurennsports; Glossar, Aufgaben.

Данное учебно-методическое пособие содержит аутентичный лингвострановедческий информативный хрестоматийный материал по такой важной сфере жизни человека, как спорт, и в частности, водные виды спорта. К каждой теме приводится немецко-русский глоссарий и задания для развития коммуникативных навыков на немецком языке. Для наглядности в пособии представлен также иллюстративный материал к каждой теме в виде цветных фотографий и рисунков.

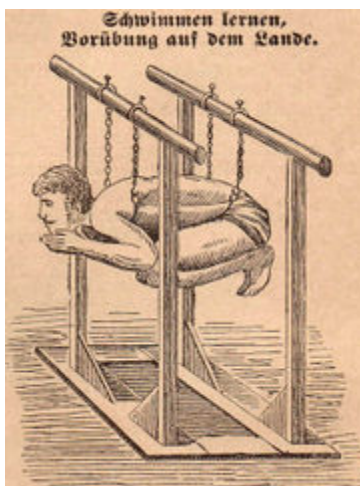
Материалы данного пособия могут быть использованы как на аудиторных занятиях, так и в самостоятельной работе студентов всех специальностей университетов, в том числе и спортивных специальностей, изучающих немецкий язык, а также всеми, кто заинтересован в совершенствовании знаний, умений и навыков владения немецким языком. Материалы данного пособия могут быть использованы также преподавателями и учителями немецкого языка для организации проектной работы студентов и школьников по лингвострановедческому компоненту школьной и вузовской программы по немецкому языку.

## Thema I: Schwimmen

### Schwimmen – Wie ein Fisch im Wasser

Viele Menschen können schwimmen. Die meisten lernen es in ihrer Kindheit mit ungefähr sechs Jahren. Doch die Profis, die bei Olympia an den Start gehen, schwimmen in einer anderen Liga. Sie bringen pure Kraft ins Wasser und arbeiten sich mit Höchstgeschwindigkeit durch die Wellen. Jedes Jahr werden etliche Weltrekorde gebrochen und neue Bestmarken gesetzt. Auch in Peking gehen Michael Phelps und Co wieder auf Rekordjagd. Schwimmen bezeichnet das Nicht-Untergehen eines Körpers in einer Flüssigkeit und die Fortbewegung von Lebewesen im Wasser.

### Geschichte des Schwimmens



*Schwimmen lernen im 19. Jahrhundert - Vorübung auf dem Lande*

Das Schwimmen ist seit prähistorischen Zeiten bekannt. Ältestes Zeugnis des Schwimmens ist ein Siegelzylinder aus Ton, der aus dem 9. bis 4. Jahrhundert v. Chr. stammt und in der Höhle der Schwimmer nahe von Wadi Sora in Ägypten gefunden wurde. Aus griechischer und römischer Zeit sind Schwimmlehrer und Hilfsmittel wie Binsengürtel, luftgefüllte Schläuche oder Korkschwimmgürtel erwähnt. Um 310 v. Chr. wird von einer römischen Militärschwimmschule berichtet. Die Römer schwammen im Tiber oder in Fischteichen (*Piscinae*). In der Kaiserzeit (27 v. Chr. bis 476 n. Chr.) entstanden größere Schwimmbecken (*natationes*) innerhalb der Thermen.

Schriftliche Zeugnisse reichen bis 2000 v. Chr. zurück. Dazu gehören Gilgamesch, die Ilias und die Odyssee, Beowulf sowie die Bibel (Ezechiel 47:5, Apostelgeschichte 27:42, Jesaja 25:11).

1538 erschien das erste bekannte Schwimmlehrbuch von Nikolaus Wynmann mit dem Titel *Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst*.

Johann Christoph Friedrich Guts Muth(1759-1839) begründete in seinem 1798 erschienenen „Kleinen Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterricht“ eine systematische Schwimmbildung. Unter anderem empfiehlt er eine allmähliche Gewöhnung an das Wasser, Trockenübungen an Land sowie Übungen mit dem Schwimmgürtel im Wasser.

In der Folgezeit wurden zunächst die Trockenübungen an Land ausgebaut, ab 1810 fand der Schwimmunterricht als Massenunterricht, zunächst in Militärschwimmschulen, statt. Erst um 1925 gelang die Loslösung von der mechanistischen Sicht des Schwimmenlernens durch Kurt Wiessner. Dieser räumte der Wassergewöhnung wieder einen höheren Stellenwert ein und war ein Verfechter des gerätelosen Schwimmunterrichts. Statt mit Zählkommandos ließ er die Schüler die Bewegungsabläufe schwungvoll und von Anfang an im Wasser ausführen. Er gilt damit als Wegbereiter der modernen Schwimmbildung.

### **Schwimmen als physikalischer Effekt**

Ein Körper schwimmt, das heißt er verbleibt auf der Oberfläche einer Flüssigkeit, wenn er soviel von ihrer Masse verdrängt, als er selbst Masse besitzt. Ein schwimmender Körper taucht also genau so tief ein, bis seine Masse der Masse des von ihm verdrängten Flüssigkeitsvolumens entspricht. Ist dies erst dann genau der Fall, wenn der Körper vollständig in die Flüssigkeit eingetaucht ist, dann würde der Körper schweben (wie z. B. Ein U-Boot). Kann er weniger Flüssigkeitsmasse verdrängen, als er selbst Masse besitzt, so würde er sinken. Physikalisch wird dies genauer in den Artikeln Auftrieb und Archimedisches Prinzip erklärt.

Körper, die als hinreichend große Hohlform ausgeführt sind, können trotz größeren spezifischen Gewichts soviel Flüssigkeit verdrängen, dass sie im schwimmen-

den Zustand verbleiben (solange die Flüssigkeit nicht in den Hohlraum eindringt). Aus diesem Grund können Schiffe und Pontons aus dem weit dichteren Stahl und Beton auf dem Wasser schwimmen.

### **Schwimmen als Fortbewegungsart**



*Brustschwimmen*

Schwimmen als die Fortbewegung von Lebewesen im Wasser erfolgt durch gezielte Bewegung des ganzen Körpers oder seiner Gliedmaßen. Schlangen und Delfine können sich durch wellenförmige Körperbewegungen durchs Wasser bewegen, Fische erzeugen ihren horizontalen Vortrieb durch Wedelbewegungen mit der Schwanzflosse, Kopffüßer nutzen das Rückstoßprinzip zum Vortrieb. Der Mensch bewegt seine Gliedmaßen in einer Weise, die ihn im Wasser in die gewünschte Richtung trägt. Durch häufige Ausübung haben sich besonders effiziente Arten von Schwimmbewegungen herausgebildet, die vor allem im Schwimmsport als „Schwimmstile“ bekanntgeworden sind.

Die Fortbewegung im Wasser beinhaltet nicht unbedingt den Verbleib auf dessen Oberfläche, wie am Beispiel von Fischen ersichtlich ist, erfordert aber in jedem Fall, dass die Bedingung des Gewichtsausgleichs zumindest annähernd erfüllt ist. Ein geringfügiger Trend zum Absinken bzw. Untergehen kann dadurch ausgeglichen werden, dass die Schwimmbewegungen nicht nur horizontal sondern auch gegen das Absinken schräg nach „oben“ gerichtet werden. Im Extremfall kann ein Lebewesen mit sehr schnellen Beinbewegungen auch „auf dem Wasser wandeln“ wie das Beispiel der Jesus-Christus-Echse zeigt.

### **Schwimmen als Sport**

Schwimmen ist für den Menschen eine beliebte Freizeitsbeschäftigung in natürlichen Gewässern wie Meeren, Seen und Flüssen sowie auch speziell dafür Schwimmbädern und Swimmingpools. Schwimmen im weiten Sinne und in der Alltagssprache umfasst auch das Baden und das Planschen, auch wenn dabei die Bo-

denhaftung (z. B. am Grund) beibehalten wird. Für einige Menschen gehört das Schwimmen zur beruflichen Tätigkeit wie etwa für Rettungsschwimmer, Kampfschwimmer und Taucher.

Schwimmen wird auch als Wettkampfsport betrieben.

### **Das Schwimmbecken**

Die Strecken bis zu 1.500 Metern werden in einem Schwimmbecken ausgetragen. Die Bahnen sind in der Regeln entweder 25 oder 50 Meter lang und 2,50 Meter breit. Das Becken muss mindestens 2 Meter tief sein. Die Wassertemperatur beträgt normalerweise 25 bis 28 Grad Celsius. Meistens sind acht Bahnen nebeneinander, die durch rote Leinen von einander getrennt sind. Diese „Wellenbrecher“ sollen die Wellen von den anderen Bahnen aus der eigenen fernhalten. Auf dem Boden ist für jeden Schwimmer ein 25 Zentimeter breiter, schwarzer Strich am Boden angebracht, der dem Sportler als Orientierung dient.



*Ein Rennen in einem Becken mit acht Bahnen.*

### **Der Start**

Die Schwimmer starten von Startblöcken, die an jeder Bahn erhöht am Beckenrand stehen. Sobald das Startsignal ertönt, springen die Sportler mit einem Kopfsprung ins Wasser. Unter Wasser dürfen sie einen Zug machen, ehe sie wieder auftauchen und an der Oberfläche weiter schwimmen. Bei einem Fehlstart wird eine Leine ins Wasser gelassen, um diesen zu signalisieren. Der Start wird dann wiederholt. Mittlerweile gibt es bei den meisten Wettkämpfen die sogenannte „1-Start-Regel“. Das heißt, sobald ein Schwimmer einen Fehlstart macht, wird er disqualifiziert. Beim Rückenschwimmen wird nicht vom Startblock gesprungen, sondern die Sportler starten aus dem Wasser.



## Die Wende und der Anschlag

Die meisten Strecken sind so lang, dass die Schwimmer mehrere Bahnen schwimmen müssen. Kurz bevor ein Sportler den Beckenrand erreicht, führt er eine Wende durch. Dabei taucht er unter und macht eine Rolle im Wasser. Mit den Füßen stößt er sich von der Wand ab und schwimmt in die andere Richtung zurück. Dies macht er am Ende jeder Bahn, bis er die ganze Distanz zurückgelegt hat.

Wenn der Schwimmer auf den letzten Metern ist, macht er sich für den Anschlag bereit. Erst wenn er die Beckenwand berührt, wird seine Zeit gestoppt. Meist wird die Zeit elektronisch genommen. Deshalb ist an der Wand eine Anschlagmatte angebracht, die schon auf geringste Berührungen reagiert. Bei Brust- und Schmetterlings-Schwimmen berühren beide Hände die Wand.



*Die typische Körperhaltung beim Brustschwimmen.*

## Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist der Schwimmstil, den die meisten Menschen zuerst erlernen. Dennoch gilt er im Leistungsschwimmen, wenn er richtig ausgeführt wird, als schwierigster Stil. Bei Brustschwimmen liegt man in Brustlage im Wasser. Die Arme werden zusammen unter dem Körper nach vorne geführt und dann gestreckt auseinander nach hinten gezogen. Dabei werden die Hände senkrecht gehalten, so dass man den besten Vortrieb erhält. Unmittelbar danach folgt der Beinschlag, bei dem die gespreizten Beine ruckartig wieder zusammengeführt werden. Dieser Stil ist technisch anspruchsvoll, da man leicht schief im Wasser liegt und dadurch Zeit verliert.



*Beim Kraulen kann man die höchsten Geschwindigkeiten erreichen.*

### **Freistil**

Beim Freistil-Wettkampf darf sich jeder Schwimmer seinen Stil aussuchen. Da man beim Kraulschwimmen die höchsten Geschwindigkeiten erreichen kann, wird fast immer der Kraulstil benutzt. Dabei führt man die Arme abwechselnd über den Kopf nach vorne und zieht sie kraftvoll durchs Wasser unter dem Bauch nach hinten. Die Beine schlagen ebenfalls abwechselnd auf und ab. Die meiste Zeit hat der Schwimmer dabei das Gesicht im Wasser. Nach einigen Armzügen atmet er seitlich unter einem Arm.



*Rückenschwimmer in Aktion.*

### **Rückenschwimmen**

Beim Rückenschwimmen liegt man auf dem Rücken flach im Wasser. Die Arme werden abwechselnd über den Kopf nach hinten ins Wasser geführt und pflügen dann unter dem Rücken durchs Wasser. Die Bewegung der Beine ist ähnlich wie beim Kraulen. Rückenschwimmer starten nicht vom Startblock aus sondern aus dem Wasser. Sie halten sich an ihren Blöcken fest und stoßen sich beim Startschuss nach hinten ab. Auch die Wende müssen sie anders durchführen. Dazu tauchen sie rückwärts

unter, stoßen sich nach vorne ab und drehen sich während des Auftauchens wieder auf den Rücken.



*Der Schmetterlingstil ist schnell, aber sehr kräftezehrend.*

### **Schmetterling**

Der Schmetterlingsstil gilt nach dem Kraulen als zweitschnellste Schwimmart. Allerdings ist sie auch sehr anstrengend. Man liegt auf der Bauchseite im Wasser und bringt die Arme gleichzeitig über dem Kopf nach vorne ins Wasser. Dann werden sie unter Wasser S-förmig nach hinten gezogen. Nach zwei Zügen wird nach vorne geatmet. Die Beine bewegen sich in einer Wellenbewegung, die durch den ganzen Körper geht. Früher hieß der Schmetterling-Stil auch Delfin-Stil genannt. Doch mittlerweile wurde dieser Stil streng festgelegt und offiziell als „Butterfly“ (Schmetterling) bezeichnet.

### **Lagenschwimmen**

Beim Lagenschwimmen werden die vier oben genannten Schwimmstile kombiniert. Dabei schwimmen die Sportler jeweils ein Viertel der Strecke in einem Stil. Nach der Wende folgt dann eine andere Schwimmart. Bei Olympia werden diese Wettkämpfe über 200 und 400 Meter ausgetragen. Die Reihenfolge bei Einzelwettkämpfen ist Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil (also Kraulen).

### **Die Staffeln**

Wie bei der Leichtathletik gibt es auch beim Schwimmen Staffeln, zum Beispiel 4x100 Meter. Dabei muss jeder Sportler einmal die Strecke zurücklegen, ehe der nächste übernimmt. Der Staffelwechsel erfolgt, wenn der Schwimmer anschlägt. Erst dann darf der nächste starten. Er springt dabei vom Startblock über seinen

Teamkollegen hinweg. Die Lagenstaffel funktioniert ähnlich, nur dass jeder Sportler in einem anderen Stil schwimmt. Die Mannschaften setzen natürlich dafür ihre Spezialisten im jeweiligen Stil ein.



*Im Watercube von Peking finden die olympischen Schwimmwettkämpfe statt.*

### **Die Wettkämpfe bei Olympia**

Bei den Olympischen Spielen gibt es folgende Strecken: 50 Meter, 100 Meter, 200 Meter, 400 Meter und 1.500 Meter (bei Frauen 800 Meter). Außerdem gibt es die 4x100 Meter Freistil-Staffel, die 4x200 Meter Freistil-Staffel sowie die 4x100 Meter Lagenstaffel. Für die Langstreckenschwimmer gibt es den 10 Kilometer Marathon. Der US-Amerikaner Michael Phelps hat dieses Jahr die Chance Schwimmgeschichte zu schreiben. Der 17-fache Weltmeister hat bereits sechsmal Gold in Athen gewonnen. In Peking startet er bei sechs Wettkämpfen. Er könnte also Mark Spitz überholen, der während seiner Karriere neunmal Olympiasieger wurde.

### **Glossar:**

die Bahn – трек, трасса, дорожка

das Brustschwimmen – плавание стилем «басс»

eine Distanz zurückgelegt – проходить, преодолевать дистанцию

der Freistil – вольный стиль

der Kampfschwimmer – соревновательное плавание

der Kraulschwimmen – плавание стилем «кроль»

das Lagenschwimmen – комбинированное плавание

der Rettungsschwimmer - пловец-спасатель

das Rückenschwimmen – плавание на спине

das Rückstoßprinzip – принцип вытеснения

der Schmetterlingsstil – плавание стилем «баттерфляй»  
die Staffeln - эстафета  
der Staffelwechsel – передача эстафеты  
der Taucher – водолаз, ныряльщик  
der Verbleib auf der Oberfläche – пребывание на поверхности

### **Aufgaben:**

#### **I. Antworten Sie auf die Fragen:**

Wie beschreiben Sie das Schwimmen als physikalischen Prozess?

Wie wird das Schwimmen als Sportart dargestellt?

Wie sind die Regeln beim Start?

#### **II. Können Sie schwimmen?**

- Es gibt viele Schwimmstile.
- Was für einen Stil schwimmen Sie? Welchen Stil möchten Sie lernen?
- Welche berühmten Schwimmer kennen Sie: weltweit – europaweit – russlandweit?
- Beschreiben Sie Stile, die heute bekannt sind.

#### **III. Beschreiben Sie das Schwimmbecken.**

## Thema II: Wasserspringen



*Megan Barnett springt vom 3-m-Sprungbrett bei den  
3rd World Military Games*

Das Wasserspringen, eine Wassersportart und Disziplin bei Olympischen Spielen wird unterteilt in:

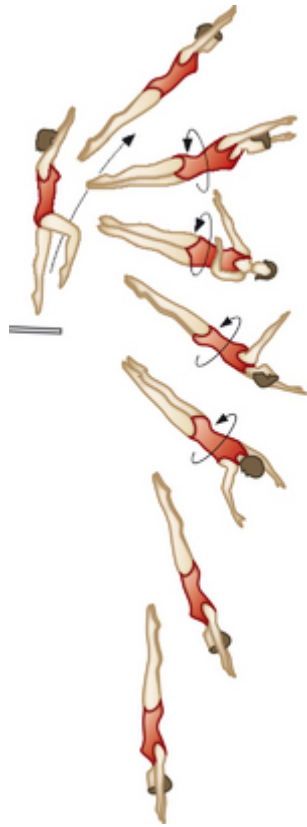
*Kunstspringen* (1-m- und 3-m-Brett),

*Turmspringen* (5-m-, 7,5-m- und 10-m-Turm),

*Synchrone Springen* (3-m-Brett und 10-m-Turm)

Die artistischen Sprünge setzen sich Salti und Schrauben zusammen. Frauen und Männer werden im Wettkampf getrennt bewertet.

Beim Synchrone Springen springen zwei Springer gleichzeitig den gleichen Sprung. Neben den technischen Merkmalen der einzelnen Sprünge wird vor allem die Synchronizität der beiden Sprünge und der künstlerische Gesamteindruck bewertet. Synchrone Springen verlangt perfekte Zusammenarbeit und Einfühlung.



*Wasserspringen: schematische Darstellung des  
Schraubensprungs*

Wasserspringen, offiziell Kunst- und Turmspringen, die Ausführung vielfältiger Sprünge von einem Sprungturm oder -brett in ein Sprungbecken mit einer Mindestwassertiefe je nach Wettbewerb – zwischen 3,40 und 4,50 m. Wettkampfmäßig werden Kunstspringen (vom 1 beziehungsweise 3 m hohen federnden, in den Schwingungseigenschaften verstellbaren Brett) und Turmspringen (von 5 bis 10 m hoher starrer Plattform) betrieben. Beim Synchronspringen absolvieren zwei Aktive einer Mannschaft ihre Sprünge gleichzeitig und möglichst synchron von je einem 3-m-Brett beziehungsweise vom 10-m-Turm. Die frei gestalteten (»erfundenen«) Sprünge werden nach Ausgangsstellung und Drehrichtung in Sprunggruppen eingeteilt (Vorwärts-, Rückwärts-, Auerbach-, Delfin-, Schrauben- und [nur vom Turm] Handstandsprünge). Die Sprünge können in den vier Ausführungsarten gestreckt, gehockt, gehockt und freie Haltung gezeigt werden. Im Wettkampf werden Kürsprünge mit und ohne Schwierigkeitsbegrenzung absolviert. Jeder Sprung hat einen Schwierigkeitsgrad (zwischen 1,0 und 3,6), der mit einer Berechnungstabelle ermit-

telt wird. Die Ausführung wird von fünf, sieben oder maximal neun (beim Synchronspringen) Sprungrichtern mit Noten von 0 bis 10 bewertet.

### **Wasserspringen als Freizeitsport**



*Antikes Bild*

Sprünge ins Wasser erfordern Mut und Geschicklichkeit und haben eine lange Tradition. Schon in der Antike wurde gesprungen. An Seeufern wurden Seile, die als Schwungseil an einem Baum befestigt waren, für Pendelsprünge benutzt, oder man sprang von der Böschung oder von Felsen. Auch Holzgerüste und -Türme wurden als Absprungfläche gebaut. In den meisten öffentlichen Freibädern und Hallenbädern steht den Besuchern ein Sprungbrett oder eine Sprunganlage zur Verfügung. Diese Anlagen sind für Kinder und Jugendliche eine Attraktion und werden intensiv genutzt. Bekannt sind auch die Klippenspringer von Acapulco.

### **Systematik der Sprünge**

Jeder Sprung wird durch eine dreistellige, bzw. bei Sprüngen mit Schrauben vierstellige, Sprungnummer ausgedrückt. Ergänzt wird diese mit dem Buchstaben A, B, C oder D, der die Ausführungsart (s.u.) festlegt. Diese Sprungtabelle ist international einheitlich und offen für weitere Sprungvarianten.

Beispiele:

1	Kopfsprung	vorwärts
01 A	gestreckt	
4	1 S Delphinsalto gehockt	
03 C		
5	1 S Salto vorwärts mit 1	
132 D	Schraube	



## Sprunggruppen

Die erste Ziffer der dreistelligen Zahl gibt die Sprunggruppe an. Bei Schraubensprüngen wird die Ziffer 5 als vierte Zahl vorangestellt:

1	Vorwärtssprünge	Absprung vorlings, Drehung vorwärts
--		
2	Rückwärtssprünge	Absprung rücklings, Drehung rückwärts
--		
3	Auerbachsprünge	Absprung vorlings, Drehung rückwärts
--		
4	Delphinsprünge	Absprung rücklings, Drehung vorwärts
--		
5	Schraubensprünge	als 4. Ziffer vorangestellt
-- --		
6	Handstandsprünge	nur beim Turmspringen
--		
6	Handstandsprünge mit Schraube	nur beim Turmspringen
-- --		

## Saltodrehungen

Die zweite Ziffer beschreibt, ob ein Sprung mit mindestens einer vollen Saltodrehung "normal" (= 0) oder fliegend (= 1) auszuführen ist. Fliegend bedeutet: mindestens die erste halbe Drehung (180°) gestreckt, die folgenden Drehungen entweder gehechtet (= B) oder gehockt (= C).

0	normal	
_		
1	fliegend	mindestens erste halbe Drehung gestreckt, Rest B oder C
_		

Die dritte Ziffer gibt die Anzahl der halben Saltodrehungen an:

\_ 1 Kopfsprung

\_ 2 Salto

\_ 3 1 S Salto

\_ 4 Doppelsalto

### **Schrauben**

Sprüngen der Gruppen 1-4, die mit Schrauben kombiniert werden, wird die Kennziffer 5 vorangestellt. Die zweite Ziffer bedeutet dann die Sprunggruppe, die dritte Ziffer die Zahl der halben Saltodrehungen, die vierte Ziffer die Zahl der halben Schrauben:

5  
\_\_ 1 halbe Schraube

5  
\_\_ 2 ganze Schraube

5  
\_\_ 3 1 S Schrauben

5  
\_\_ 4 doppelte Schraube

### **Handstandsprünge**

Handstandsprünge ohne Schrauben erhalten eine 3-stellige Sprungnummer. Die zweite Ziffer bedeutet dann die Sprunggruppe, die dritte Ziffer die Zahl der halben Saltodrehungen:

Handstandsprung ohne Schraube

--

G \_ Sprunggruppe

\_ S halbe Saltodrehungen

Handstandsprünge mit Schrauben erhalten eine 4-stellige Sprungnummer. Die zweite Ziffer bedeutet dann die Sprunggruppe, die dritte Ziffer die Zahl der halben Saltodrehungen, die vierte Ziffer die Zahl der halben Schrauben:

6 Handstandsprung mit Schraube

---

6  
G \_ \_ Sprunggruppe

6  
\_ S \_ halbe Saltodrehungen

6  
\_ \_ S halbe Schraubendrehungen

### Ausführung

Sprünge können gestreckt, gehechtet, gehockt oder frei ausgeführt werden. Die Ausführung wird mit einem Buchstaben ausgedrückt, der hinter die Sprungnummer gesetzt wird:

gestreckt      der Körper ist während des ganzen Sprungs gestreckt

gehechtet      Hüfte gebeugt, Beine bleiben gestreckt

gehockt      Hockstellung mit angezogenen Beinen

frei      meist erst gestreckt, dann gehechtet (für Schraubensprünge)



gestreckt -



gehecktet -



gehockt -

101 A

205 B

202 C/D

## Schwierigkeitsgrad

Jeder Sprung hat einen Schwierigkeitsgrad, der mit der erzielten Punktzahl multipliziert wird. Zur Berechnung des Schwierigkeitsgrades gibt es eine Formel von der FINA, die jeden Sportler in die Lage versetzt, seine Sprünge zu berechnen.

Beispiele:

öhe	prung	Schwierigkeit	Sprung
m	01 A	1,6	Kopfsprung vorwärts gestreckt
m	03 B	1,6	1 S Salto vorwärts gehecktet
m	03 B	2,1	1 S Delfinsalto gehecktet
m	233 D	2,5	1 S Salto rückwärts mit 1 S Schrauben
m	239 D	3,6	1 S Salto rückwärts mit 4 S Schrauben

In den Weltmeisterschaften werden vom 3-m-Brett bis 4 S-fache Salti und 4 S-fache Schrauben gesprungen, der schwierigste Sprung vom 3-m-Brett ist im Jahre 2005 mit einem Schwierigkeitsgrad von 3,8 der 2 S Auerbachsalto mit 1 S Schrauben gehecktet (5353 B). Der schwierigste Sprung von der 10-m-Plattform ist mit einem

Schwierigkeitsgrad von 3,8 der Handstanddreifachsalto vorwärts mit 1 Schraube gehechtet (6162 B) und der 2 S Salto rückwärts mit 2 S Schrauben gehechtet (5255 B).

### **Bewertung**

Bewertet werden:

- Sprunghöhe, Abstand zum Brett
- technische Ausführung, Körperhaltung, Körperspannung
- Eleganz, Gesamteindruck
- Eintauchen

In internationalen Wettkämpfen bewerten 7 Wettkampfrichter. Jeder vergibt pro Sprung 0 bis 10 Punkten, mit Schritten von halben Punkten. Die zwei höchsten und niedrigsten Wertungen werden gestrichen. Die verbleibenden 3 Werte werden zusammengezählt und das Ergebnis mit dem Schwierigkeitsgrad multipliziert. Bei kleinen nationalen Wettkämpfen werden 5 Richter eingesetzt, die mittleren 3 Werte werden addiert und das Ergebnis mit dem Schwierigkeitsgrad multipliziert.

### **Physik**

Ein Turmspringer schießt mit knapp 50 km/h ins Wasser (bei einem Sprung aus 10 Metern Höhe). Innerhalb weniger Zehntelsekunden reduziert sich seine Geschwindigkeit auf Null. Dabei lastet auf ihm das 35-fache des eigenen Körpergewichts.

### **Sekundärspritzer**

Durch den Druckabfall beim Eintauchen tritt am Körper das Phänomen *Kavitation* auf: Das Wasser kann durch die Druckveränderung schon bei Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad Celsius kochen. Für die Sportler bedeutet das: An den Berührungsflächen von Haut und Wasser verdampft dieses. Es entstehen Gasblasen, die an der Oberfläche den so genannten *Sekundärspritzer* verursachen, eine bis zwei Sekunden nach dem Wassereintritt.

### **Glossar:**

der Auerbachsprung – прыжок из передней стойки полуоборот вперед  
die Ausführung – выполнение, выступление

der Delphinsprung – прыжок из задней стойки вперед  
das Eintauchen – погружение в воду  
das Freibad – 1. купание на открытом воздухе; 2. открытая купальня, не-  
оборудованный пляж  
die Gasblase – газовый пузырь  
das Hallenbad – закрытый бассейн  
der Handstandsprung – прыжок из стойки на руках  
hocken – сидеть на корточках  
Hockstellung mit angezogenen Beinen – группировка с подтянутыми ногами  
die Kavitation - кавитация  
der Kopfsprung – вход в воду головой  
die Körperhaltung – осанка, выправка  
die Körperspannung – напряжение тела  
das Kunstspringen – прыжки в воду  
der Kürsprung – прыжок в воду в произвольной программе  
die Mindestwassertiefe – наименьшая глубина воды  
der Rückwärtssprung – прыжок в воду назад  
der Salto, die Saltos und die Salti - оборот  
die Saltodrehung – вращение, оборот в прыжке «сальто»  
die Schraube – прыжок винтом  
der Schraubensprung – винт со входом головой  
das Sprungbecken – бассейн для прыжков  
das Sprungbrett – мостик для прыжков, трамплин  
der Sprungrichter – судья по дисциплине «прыжки в воду»  
der Sprungturm – вышка для прыжков в воду  
das Synchronspringen – синхронный прыжок  
das Turmspringen – прыжки в воду (с трамплина)  
der Vorwärtssprung – прыжок в воду вперед

### **Aufgaben:**

## **I. Antworten Sie auf die Fragen:**

- Wie wird das Wasserspringen unterteilt?
- Was ist das Wasserspringen als offizielle Sportart?
- Wie sind die Sprünge systematisiert?
- Wie werden die Sprünge bewertet?
- Was bedeutet das Wort “Kavitation”?

## **II. Beschreiben Sie Hauptsprünge und ihre Schwierigkeitsgrade!**

### **Thema III: Rudern**

Der Ausdruck **Rudern** bezeichnet allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeuges durch menschliche Kraft mittels Riemen oder Skulls. Beim Skullen (engl. *sculling*) hält ein Ruderer in jeder Hand jeweils ein Ruder: das sogenannte Skull. Beim Riemenrudern (engl. *rowing*) hingegen hält der Ruderer ein Ruder, den Riemen, mit beiden Händen.

Rudern ist heute eine Kraftausdauer-Sportart, bei der Boote übers Wasser fahren, in denen – je nach Bootsgattung – unterschiedlich viele Leute sitzen: Die Spanne reicht in den olympischen Bootsgattungen vom Einer (auch *Skiff* genannt) bis zum Achter.

### **Geschichte**

Eine französische Galeere und eine niederländische Galeone vor einem Hafen, Gemälde von Abraham Willaerts aus dem 17. Jahrhundert.

Das Rudern ist bereits seit der Antike bekannt. Vor der Erfindung von Dampf- und Dieselantriebsmaschinen war es die einzige Möglichkeit, unabhängig vom Wind auf dem offenen Wasser voranzukommen. Galeeren waren mit bis zu drei Reihen von Rudern übereinander ausgerüstet. Die Teilnahme an Fahrten derartiger Schiffe war nicht immer freiwillig: Häufig ruderten Sklaven.

Rudern wurde damals auch als Sportart betrieben. Teilweise bezeichnet Rudern in der Geschichtsschreibung alle Fortbewegungen auf dem Wasser. Im 18. Jahrhundert verfeinerten die Engländer den Sport. 1715 schrieb der Engländer

Thomas Doggett den ersten Ruderwettkampf der Neuzeit aus; die erste Regatta auf der Themse fand 1775 statt, das so genannte "Doggett's Coat and Badge Race". Die bekannteste Regatta auf der Themse ist der Wettkampf der Ruder-Achter der Universitäten von Cambridge und Oxford, das so genannte Boat Race, das im Jahr 1829 zum ersten Mal stattfand. 1836 wurde der Hamburger Ruder-Club gegründet, und die erste deutsche Ruderregatta gab es 1844 in Hamburg. 1896 wurde Rudern olympisch. Aufgrund schlechten Wetters fiel die Disziplin jedoch aus und wurde somit 1900 erstmals ausgetragen.

### **Rudertechniken**

Grundsätzlich kann zwischen Skullen (engl. *sculling*) und Riemenrudern (engl. *rowing*) unterschieden werden. Beim Skullen hält ein Ruderer in jeder Hand jeweils ein Skull. Beim Riemenrudern hingegen hält der Ruderer einen Riemen mit beiden Händen, der entweder Backbord oder Steuerbord in das Wasser taucht.

Die Aneignung und Verbesserung einer Rudertechnik soll es ermöglichen, unter biomechanischen Gesichtspunkten die Bootsgeschwindigkeit zu maximieren und gleichzeitig die körperliche Belastung zu minimieren. Im Laufe der Zeit hat sich im deutschen Raum folgendes Leitbild zur bestmöglichen Erreichung dieser Ziele herausgebildet.

### **Skullen**

In der *Auslage*, auch Vorlage genannt, also am Beginn des Zuges, stehen die Unterschenkel senkrecht zur Wasseroberfläche, indem man mit dem Rollsitz nach vorne gerollt ist, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Der Oberkörper sollte möglichst nicht auf den Oberschenkeln aufliegen; die Arme sind weitest möglich nach vorne-außen gestreckt, um eine möglichst große Schlagweite zu erzielen, die Blätter sind orthogonal zur Wasseroberfläche aufgedreht, die Blattunterkante befindet sich nicht mehr als 5 cm über der Wasseroberfläche. Am Ende der Rollbewegung werden die Ruderblätter in das Wasser eingetaucht (gesetzt).

Darauf wird unmittelbar mit dem *Durchzug* begonnen: Die Beine treten gegen das Stemmbrett (hierbei sollte darauf geachtet werden, dass man nicht zu stark antritt, sondern die gefühlte Kraftanwendung gegen Endzug erhöht), die Arme bleiben ge-



streckt, der Oberkörper wird mitgeführt und geht in die Senkrechte, dieser bleibt mit der Hüfte auf einer Linie.

Die Skulls müssen, damit die Innenhebel (der Teil des Skulls, der von der Rolle des Auslegers gesehen zur Mitte des Bootes reicht) nicht aneinander stoßen, vom Ruderer hintereinander geführt werden. In Deutschland wird das Steuerbordskull vom Ruderer aus gesehen vor und etwas über dem Backbordskull geführt, das Backbordskull ist also näher am Körper. In der DDR wurde das Steuerbordskull vor und etwas unter dem Backbordskull geführt, was jedoch nach der Wende 1990 zu Gunsten eines einheitlichen Stils aufgegeben wurde. Beide Varianten sind gleich effektiv, die Ausleger werden entweder gleich hoch oder etwas (ca. 0,5–1,5 cm) unterschiedlich geriggert. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, die Hände komplett übereinander zu führen (amerikanische Methode). Hierzu müssen die Ausleger des Bootes aber deutlich unterschiedlich hoch angebracht werden.

Erst wenn die Beine wieder ganz ausgestreckt sind, dürfen auch die Arme hinterhergezogen werden.

Sobald der Beinstoß beendet ist, lehnt sich der Körper in die *Rücklage* (auch *Rückenlage*), also etwa 30° (von der Senkrechten aus) nach hinten. Die Arme beschleunigen den Zug, der endet, wenn die Hände den Körper berühren. Dann werden die Blätter mittels Herunterdrücken der Hände aus dem Wasser gehoben und abgedreht. Die Arme werden nach vorne durchgestreckt, wobei die Bewegung von Griff und Blättern in horizontaler Richtung erfolgt. Das Aufrichten des Oberkörpers erfolgt bei gestreckten Armen. Dann zieht sich der Ruderer mit den Zehenspitzen am Stemmbrett nach vorne. Während dieses Vorziehens werden die Blätter langsam aufgedreht, so dass sie in der Auslage wieder senkrecht stehen. Zur Auslage hin werden die Rudergriffe nach oben-vorne geführt – somit nähern sich die Ruderblätter dem Wasser und tauchen zur maximalen Auslage hin vollends darin ein (auch Setzen oder Wasserfassen genannt).

## **Riemen**

Jeder Ruderer hat nur *einen* Riemen anstelle von zwei Skulls. Diesen bedient er mit beiden Händen. Im Unterschied zum Skullen dreht der Ruderer seinen Oberkörper

per beim Rollen in die Auslage mit in Richtung Ausleger, während seine Schulterachse parallel zum Riemen befindlich ist. Im Gegensatz zum Skullen kommen sich hier bei den meisten Ruderern Arme und angewinkelte Beine in der Auslage in die Quere, daher ist es üblich, das Außenbein (das Bein gegenüber dem Ausleger) etwas wegzustrecken. Riemen (ca. 378 cm, Innenhebel zwischen 112 cm und 120 cm) sind länger als Skulls und haben ein größeres Blatt.

### **Ruderboote**

Bei den Sportrunderbooten unterscheidet man zwischen Gigs, die vor allem im Breitensport benutzt werden, und Rennrunderbooten, die im Leistungssportbereich eingesetzt werden. Die Unterschiede liegen in der Bootsform, den zum Bau verwendeten Materialien und daraus resultierend im Gewicht. Gigs werden in A, B, C, D und E nach Breite und Bauweise (Klinkerbauweise oder Schalenbauweise) unterschieden. Des Weiteren unterscheidet man zwischen Skullbooten und Riemenbooten. Als besondere Ausprägung findet sich in der Ruderfamilie zusätzlich das Kutterpullen, vorwiegend bei der Marine zu finden und das aus dem Finnischen stammende Kirchbootrudern, das ähnlich wie bei einer Barke zwei nebeneinander sitzende Ruderer kennt. Bei gewöhnlichen Ruderbooten sind die Dollen fest mit dem Bootsrumppf verbunden, während der Ruderer sich mit einem Rollsitz in der Längsrichtung des Bootes bewegen und somit seine Beinkraft zum Vortrieb nutzen kann. Eine andere Variante sind Rollauslegerboote, bei denen der Rudersitz starr mit dem Boot verbunden ist, dafür die Ausleger mit den Dollen über ein Schienensystem in der Längsrichtung des Bootes beweglich sind. Diese Variante hat den Vorteil, dass der Schwerpunkt des Bootes sich während der Ruderbewegung nicht so stark ändert. Rollauslegerboote sind nach anfänglichen Erfolgen in den Siebziger Jahren jedoch nicht mehr bei offiziellen Wettkämpfen zugelassen.

### **Bootsklassen**

Die am häufigsten auftretenden Bootsklassen sind:

- Einer (Skiff) (1x)
- Doppelzweier (2x)
- Zweier ohne Steuermann (2-)

- Zweier mit Steuermann (2+)
- Doppelvierer (4x)
- Vierer ohne Steuermann (4-)
- Vierer mit Steuermann (4+)
- Achter (8+)

Es gibt auch noch Sonderklassen, Beispiele hierfür sind:

- Doppelvierundzwanziger :Ein Ruderboot für 24 Personen, eine nicht sehr bekannte aber doch existierende Bootsklasse
- Hochzeitseiner : Dies ist ein gewöhnlicher Gieiner mit Steuerplatz.
- Doppelvierer mit Steuermann (4x+)
- Doppelachter (8X) : Dies ist ein Achter, bei dem Skulls statt Riemen eingesetzt werden.
- Doppeldreier: Ein auf die gleiche Art gebautes Ruderboot wie der Gigvierer jedoch mit nur drei Ruderplätzen und mit Steuermann/frau.
- Barke: Ruderboot für acht Ruderer, die in zwei Reihen á vier nebeneinander sitzen. Im Heck ist Platz für bis zu drei Personen, davon ein Steuermann. Hauptsächlich für Wanderfahrten.

### **Die Mannschaft**

In allen Booten sind alle Plätze im Boot vom Bug zum Heck durchnummeriert, das heißt der Bugmann sitzt immer auf *Platz eins*, der Schlagmann auf dem Platz mit der höchsten Nummer. In einigen Ländern (Frankreich) wird allerdings andersherum gezählt.

Neben diesen Plätzen haben bestimmte Mannschaftsmitglieder im Boot auch besondere Aufgaben:

- Schlagmann: Der Schlagmann sitzt im Heck des Bootes, von der Mannschaft aus gesehen an der ersten Position. Er gibt die Schlagfrequenz vor, damit also die Zeitpunkte, zu denen die Skulls oder Riemen in das Wasser eingesetzt und herausgehoben werden. Die anderen Ruderer folgen seinen Bewegungen, damit möglichst gleichmäßig gerudert wird. Er hat damit auch die Aufgabe, eine möglichst konstante Schlagfrequenz zu halten und im Rennen den Start und die Spurts vorzugeben. Dabei

ist für den Schlagmann ein ausgeprägtes Rhythmusgefühl, sowie ein Sinn für die Bootsbewegungen unabdingbar. In den meisten Riemenrennbooten ohne Steuermann kann der Schlagmann über ein Fußsteuer, bei dem ein Schuh beweglich am Stembrett befestigt und mit Seilen verbunden ist, das Steuer am Heck des Bootes bewegen und dieses damit steuern.

- Bugmann: Der Bugmann sitzt im Bug des Bootes und hat vor allem die Aufgabe, auf andere Boote vor dem eigenen zu achten, damit es keine Unfälle gibt. In Booten ohne Steuermann muss er sich von Zeit zu Zeit herumdrehen, um dem Schlagmann (der in diesem Fall auch der Steuermann ist) gegebenenfalls mitzuteilen, in welche Richtung das Boot gelenkt werden muss. Kleinere Korrekturen der Fahrtrichtung in Skullbooten kann der Bugmann durch stärkeren Druck auf einem Skull auch selbst korrigieren, in Riemenbooten ist dies natürlich nicht möglich. In einigen Gigbooten ist der Bugmann gleichzeitig der Steuermann. Mit seinem beweglichen Stembrett, das über Seile mit dem Steuer am Heck verbunden ist, steuert er das Boot. In weiten Teilen Österreichs und in den südlichen Bundesländern Deutschlands wird der Bugmann auch als Bugsau bezeichnet. Dieser Spitzname hat sich über Jahrzehnte in vielen Vereinen eingebürgert, und soll auf die doppelte Rolle des Bugmanns (Ruderer und Aufsichtsperson), und die damit größere Arbeitsleistung während der Ausfahrt hinweisen.

- Steuermann: Beim Rennrudern haben einige Bootsgattungen einen Steuermann.

Dies sind:

- Zweier mit Steuermann,
- Vierer mit Steuermann,
- Doppelvierer mit Steuermann (Breitensportbereich),
- Achter (immer mit Steuermann, deshalb wird hier der Hinweis weggelassen).

Die Boote ohne Steuermann, manchmal falsch als ungesteuert bezeichnet, sind:

- Einer (immer ohne Steuermann, daher auch hier kein Hinweis),
- Zweier ohne Steuermann,
- Doppelzweier (siehe Einer),

- Vierer ohne Steuermann,
- Doppelvierer (da mit Steuermann nur im Breitensportbereich eingesetzt, entfällt auch hier im Rennbereich der Zusatz).

Bei Gigbooten gibt es eine Vielzahl von Varianten. Manchmal wird auf stark strömenden Flüssen beim Zweier und Vierer auf den/die Steuermann/frau zugunsten eines weiteren Ruderers verzichtet.

Der Steuermann (Stm.) ist im Boot die einzige Person, die nicht rudert. Er liegt entweder im Bug des Bootes (normalerweise im Zweier mit, Doppelvierer und Vierer mit Steuermann, manchmal auch im Achter) oder er sitzt aufrecht im Heck (normalerweise im Achter, früher auch oft im Zweier mit, Doppelvierer und Vierer mit Steuermann). Vor allem für Zweier und Vierer verteilt sich durch den im Bug liegenden Steuermann das Gewicht der Mannschaft besser. Auch der Schwerpunkt der Mannschaft liegt tiefer, was sich positiv auf die Balance des Bootes auswirkt. Ebenfalls ist die Sicht des Steuermannes dadurch verbessert. Beim Achter hat sich der vorn liegende Steuermann nicht durchgesetzt. Da sich der Gewichtsverteilungsvorteil bei der Länge des Bootes nicht gravierend auswirkt, gibt man hier dem beim hinten sitzenden Stm. besseren Kontakt zum Schlagmann den Vorrang. Experimentiert wurde auch schon mit der Variante, den Steuermann in die Mitte des Bootes zu setzen. Dies konnte sich aber, vor allem wegen des technischen Aufwandes und der schlechten Sicht des Steuermannes, nicht durchsetzen. Der Steuermann lenkt das Boot über eine Steuerleine, die einmal rund geführt ist. Jedes Ende ist an einer Seite des Steuers befestigt. Im Bug ist an der Steuerleine ein kurzer Hebel befestigt. Im Heck dagegen ist die Steuerleine auf beiden Seiten des Steuermannes entlanggeführt.

Nach den Richtlinien der FISA (franz. kurz für "Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron" = Internationaler Ruderverband) muss der Steuermann vor dem Wettkampf ein Gewicht von minimal 55 Kilogramm auf die Waage bringen. Mit dieser Regelung wird ein „Wettrüsten der leichtesten Steuerleute“ vermieden. Dies hat aber nicht den Ausschluss von leichteren Steuerleuten zur Folge: Liegt ihr Gewicht unter dem geforderten Minimum, so wird dieser Gewichtsvorteil mittels Anlegen von Zusatzgewichten ausgeglichen.

Auf Regatten feuern Steuerleute ihre Mannschaft während des gesamten Rennens an, geben ihr die Kommandos für Zwischenspurts und liefern Informationen zum Renngeschehen. Dazu kann man eine Cox-Box (benannt nach dem englischen Wort für Steuermann: coxswain oder kurz cox) benutzen, diese ist mit einem oder mehreren Lautsprechern verbunden und zeigt dem Steuermann die Schlagzahl und die Zeit an. Meistens ist der Steuermann auch dafür zuständig, die Startnummer zu besorgen und darauf zu achten, dass die Mannschaft pünktlich ablegt. Von einem Steuermann kann unter Umständen ein ganzes Rennen abhängen. Gute Steuerleute sind daher sehr gefragt und werden bei einem Sieg auch mit einer Medaille ausgezeichnet. Traditionellerweise wird der Steuermann eines siegreichen Bootes nach Ende des Rennens von der Mannschaft ins Wasser geworfen.

In Riemenbooten ohne Steuermann (Zweier ohne und Vierer ohne) übernimmt das Steuern entweder der Schlag- oder der Bugmann. Hierfür ist vielfach ein Fußsteuer vorhanden, über das das Boot gelenkt werden kann (zu Trainingszwecken wird das Steuer im Zweier ohne oft auch ausgebaut, um so die Mannschaft zu veranlassen, sich besonders auf den Geradeauslauf des Bootes zu konzentrieren). In den kleineren Skullbooten (Einer, Doppelzweier) geht man davon aus, dass die Mannschaft ohne Steuer in der Lage ist, das Boot zu lenken. Lediglich im Doppelvierer findet man beim Skullen ein Steuer, allerdings wird dies, je nach Erfahrung der Mannschaft, auch weggelassen (siehe Zweier ohne). Auch das Trainingsgewässer eines Vereines entscheidet über den Einsatz des Steuers – trainiert eine Mannschaft ausschließlich auf einer geraden Strecke, wird gern auf ein Fußsteuer verzichtet.

## **Wanderrudern**

Neben Regatten sind Wanderfahrten eine der Attraktionen des Ruderns. Wanderrudern bedeutet das Befahren von Strecken über 30 km. Es findet meist auf längeren Flüssen oder Kanälen sowie zumeist in den breiteren Gigbooten statt.

Im Gegensatz zu einem Tagestörn können bei Wanderfahrten in mehreren Etappen ganze Flussläufe bewältigt werden. Auf diese Weise kann man einen Flusslauf komplett von den ersten befahrbaren Ufern bis zur Mündung erkunden. Die Ruderer rudern pro Tag bis zu 100 km. Diese großen Tageskilometerleistungen entstehen auch durch das Ausnutzen der Strömungsgeschwindigkeit von Flüssen.

Zusätzlich zum sportlichen Aspekt haben sich die Wanderruderer mit Schiffsverkehrsverkehr auseinanderzusetzen. Auf viel befahrenen Flüssen müssen die Boote zusätzlich gegen Wellen gesichert werden. Auf Flüssen mit vielen Staustufen gehört das Befahren von Schleusen zur Etappe. Das Gepäck wird entweder im Boot verstaut oder mit einem Begleitfahrzeug transportiert.

Beim Wanderrudern ist man nicht auf eine Bootsposition festgelegt. Man kann sogar während der Fahrt die Bootspositionen wechseln. Die Nächte werden entweder im freien Gelände, auf Campingplätzen, in Hotels oder Herbergen, oft aber auch in am Wege liegenden Bootshäusern anderer Rudervereine verbracht.

### **Marathonrudern**

Im Rudersport hat sich in den 70er Jahren eine neue Disziplin entwickelt, die statt „Marathon“ eigentlich „Super-Langstrecke“ heißen müsste – sind doch die Distanzen bei den eingeführten Regatten meist deutlich über 42 km lang. Die Regatta „Tour du Lac“ rund um den Genfer See gilt immer noch als die härteste Herausforderung an die Mannschaften und das Material. Eine sehr extreme Herausforderung ist die alle zwei Jahre stattfindende Trans-Atlantik-Regatta. Die längste Marathonregatta in Deutschland, auf der innerhalb von 24 Stunden eine möglichst große Distanz bewältigt werden muss, findet jährlich in Berlin statt. Der dort aufgestellte Rekord von 268 km ist im Guinness-Buch der Rekorde eingetragen. Außerdem findet seit 1981 alljährlich im August der vom Eckernförder Ruderclub initiierte Härtetest statt, bei dem die Strecke Schleswig-Eckernförde auf der Schlei und Ostsee (80 km) innerhalb von 12 Stunden zurückzulegen ist. Die Schwierigkeit liegt hier nicht nur in den 80 km, sondern auch in den Widrigkeiten der offenen See. Den Teilnehmern werden hierfür geschlossene Gig-Boote empfohlen.

### **Rudern als Wettkampfsportart**

Um sich mit anderen zu messen, treffen sich die Ruderer auf so genannten Regattastrecken.

- 350 m: Sprintstrecke,
- 500 m: Sprintstrecke, am häufigsten auf Regatten gefahrene Sprintstrecke

#### **Normaldistanz**

- 1.000 m: Normale Distanz, Standardmittelstrecke für 13/14-jährige oder Jüngere (Kinder), sowie Männer, Frauen und Masters
- 1.500 m: Normale Distanz, Standardmittelstrecke für 15/16-jährige (B-Junioren), sowie Männer, Frauen und Masters
- 2.000 m: Olympische Distanz, Standardmittelstrecke für Ruderer ab 17 Jahren (A-Junioren)

#### **Langstrecke**

- 3.000 m: Langstreckenrennen, Standardlangstrecke für 13/14-jährige und Jüngere (Kinder)
- 5.000 m: Langstreckenrennen, seltene Distanz, gefahren z. B. beim [Elbepokal](#)
- 6.000 m: Langstreckenrennen, Standardlangstrecke für B-/A-Junioren und Senioren.
- 6.800 m: Langstreckenrennen, das berühmte Boat Race zwischen den beiden Eliteuniversitäten Oxford und Cambridge sowie das [Head of the River Race](#), welche beide in London auf der Themse stattfinden.
- 9.000 m: Armada-Cup, das berühmte Massenstartrennen auf dem Wohlensee bei Bern, bei dem bis zu 250 Skiffs gleichzeitig starten
- 12.700 m: „[E.ON Hanse-Cup](#)“, Achterrennen(International) auf dem Nord-Ostsee-Kanal von Breiholz bis zur Eisenbahnhochbrücke in Rendsburg
- 15.000 m: "[Rund um Wannsee](#)" Berlin: Achter und Vierer m. Stm. mit Massenstart
- 160 km: „Tour du Lac“, Langstreckenrennen für Vierer mit Steuermann auf dem [Genfer See](#), das wahrscheinlich härteste Langstreckenrennen weltweit. Der See wird einmal umrundet.



## **Altersklassen**

Wettkämpfe werden für verschiedene Altersklassen ausgeschrieben:

- Kinder (bis 14 Jahre, in Österreich heißt diese Altersklasse Schüler, in der Schweiz „Junioren C“ [Junioren C = 14 Jahre und Jünger]),
- Junioren B (werden im laufenden Kalenderjahr 15 oder 16 Jahre alt),
- Junioren A (werden im laufenden Kalenderjahr 17 oder 18 Jahre alt),
- Senioren B (werden im laufenden Kalenderjahr 19–22 Jahre alt),
- Senioren A (werden im laufenden Kalenderjahr mindestens 23 Jahre alt)
- Masters (werden im laufenden Kalenderjahr mindestens 27 Jahre alt).

## **Mastersrudern**

Das Rudern auf Regatten in der Masterskategorie beginnt für den Ruderer in dem Jahr in dem er/sie das 27. Lebensjahr vollendet (d. h. es wird, wie auch bei Versicherungen üblich, nur das Geburtsjahr berücksichtigt: 2010 ist 1983 der jüngste Jahrgang).

Es gibt folgende Altersklassen:

- Masters A: Mindestalter Ruderer (in) 27 Jahre
- Masters B: ab 36 Jahre, Mindestdurchschnittsalter (MDA) 36
- Masters C: ab 43 Jahre, MDA 43
- Masters D: ab 50 Jahre, MDA 50
- Masters E: ab 55 Jahre, MDA 55
- Masters F: ab 60 Jahre, MDA 60
- Masters G: ab 65 Jahre, MDA 65
- Masters H: ab 70 Jahre, MDA 70 Im Gegensatz zur Alterklasse Master A, in der jeder 27 oder älter sein muss, ist es in den anderen Masterklassen durch einen Altersausgleich auch möglich, jüngere Mastersruderer in der Klasse starten zu lassen (z. B. kann ein Masters-C-Zweier aus einem 60-jährigen und einem 28-jährigen Ruderer (Vater und Sohn) bestehen).

Eine Besonderheit betrifft auch die Steuerleute bei den Masters, hier dürfen weibliche Steuerleute Männerboote (und umgekehrt) steuern.

## **Gewichtsklassen**

Die Altersklassen sind unterteilt in Leichtgewichte und Ruderer der Offenen Klasse (auch: Normalgewichte). Für die Leichtgewichtsklassen gelten die folgenden Gewichtsobergrenzen:

- Jungen, 12 Jahre: 45 kg
- Mädchen, 12 Jahre: 45 kg
- Jungen, 13 Jahre: 50 kg
- Mädchen, 13 Jahre: 50 kg
- Jungen, 14 Jahre: 55 kg
- Mädchen, 14 Jahre: 52,5 kg
- Junioren B (JM B): Mannschaftsdurchschnitt 62,5 kg, max. Einzelgew. 65,0 kg;
- Juniorinnen B (JF B): Mannschaftsdurchschnitt 52,5 kg, max. Einzelgew. 55,0 kg;
- Junioren A (JM A): Mannschaftsdurchschnitt 65,0 kg, max. Einzelgew. 67,5 kg;
- Juniorinnen A (JF A): Mannschaftsdurchschnitt 55,0 kg, max. Einzelgew. 57,5 kg;
- Männer (SM B, SM A): Mannschaftsdurchschnitt 70,0 kg, max. Einzelgew. 72,5 kg;
- Frauen (SF B, SF A): Mannschaftsdurchschnitt 57,0 kg, max. Einzelgew. 59,0 kg)

Sportler in einem Mannschaftsboot, die das Mannschaftsdurchschnittsgewicht überschreiten, müssen durch ihre Mannschaftskameraden ausgeglichen werden. Keiner der Ruderer darf jedoch das maximale Einzelgewicht überschreiten (unabhängig von etwaigen Ausgleichsmöglichkeiten); folglich dürfen pro Person maximal 2,5 kg (Männer; JF C/B/A) bzw. 2,0 kg (Frauen) ausgeglichen werden. Das gültige Gewicht ist frühestens 2 Stunden bzw. spätestens 1 Stunde vor dem Rennen vorzuweisen.

## **Olympisches Rudern**

Rudern ist seit 1900 olympische Sportart. Die für die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen vorgesehenen Ruderwettbewerbe sind aus Witterungsgründen ausgefallen. Das erste Rennen im Einer ging über eine Distanz von 1750 Metern. Die Distanzen betrugen 1904 3219 m, 1908 2414 m und 1948 1883 m. Heute werden Wettkämpfe über eine Distanz von 2000 m gefahren. Derzeit werden 14 Wettbewerbe bei den Olympischen Spielen durchgeführt.

Bei den Herren:

- Einer
- Doppelzweier
- Doppelzweier (Leichtgewichte) – seit 1996
- Zweier ohne Steuermann
- Vierer-Typen:
  - Doppelvierer
  - Vierer ohne Steuermann
  - Vierer ohne Steuermann (Leichtgewichte) – seit 1996
- Achter (mit Steuermann)

Bei den Damen:

- Einer Doppelzweier
- Doppelzweier (Leichtgewichte) – seit 1996
- Zweier ohne Steuermann
- Doppelvierer ohne Steuerfrau
- Achter (mit Steuerfrau)
- Vom Weltruderverband (FISA) anerkannte Klassen von Rennruderbooten
- Allein
  - Einer (1x): Eine Person rudert, hat sowohl links als auch rechts einen Skull.
- Zu Zweit
  - Zweier ohne Steuermann (2-): Zwei Personen mit je einem Riemen, ohne Steuermann.

- Zweier mit Steuermann (2+): Zwei Personen mit je einem Riemen und als dritte Person einen Steuermann. Kann vorne im Bug liegen oder im Heck sitzen. (Ab 2006 keine olympische Disziplin mehr)
- Doppelzweier (2x): Zwei Personen mit einem Skull in jeder Hand.
- Zu Viert
  - Vierer ohne Steuermann (4-): Vier Personen mit je einem Riemen, ohne Steuermann.
  - Vierer mit Steuermann (4+): Vier Personen mit je einem Riemen und als fünfte Person einen Steuermann. Kann im Bug des Bootes liegen oder im Heck sitzen.
  - Doppelvierer (4x-): Vier Personen mit je einem Paar Skulls. Einen Steuermann gibt es hier nicht.
- Zu Acht
  - Achter (8+): Acht Personen mit einem Riemen und einem Steuermann. Ist die schnellste Bootsklasse

Es gibt noch andere Bootsklassen (sogar einen *Einer mit Steuermann*), die aber im Hochleistungssport keine Rolle spielen. Bei Breitensportregatten und im Juniorenbereich wird zum Beispiel recht häufig der *Doppelvierer mit Steuermann* gefahren, ebenso gibt es mitunter einen *Doppelachter*.

### **Weltmeisterschaften**

Weltmeisterschaften im Rudern finden in den nichtolympischen Jahren sowie in den nichtolympischen Bootsklassen zusätzlich auch in den olympischen Jahren statt. Die Weltmeisterschaft der unter 23-jährigen wird im Regelwerk der FISA erst seit 2005 als „echte“ WM geführt.

### **Europameisterschaften**

Seit 2007 werden nach über dreißigjähriger Pause auch wieder Rudereuropameisterschaften ausgetragen. Die ersten europäischen Rudermeisterschaften fanden

bereits 1893 statt und wurden seitdem bis 1973 jährlich mit nur kleinen Unterbrechungen während der Weltkriege durchgeführt.

**Glossar:**

das Achter - восьмерка

die Auslage – зацеп, захват

die Barke - барка

das Blatt – лопасть весла

das Boot - лодка

die Bootsgattung – тип, категория лодки

der Bootsrumpf – корпус лодки

der Breitensport – массовый спорт

der Bug – нос, носовая часть, буг

der Bugmann – гребец носовой части

die Dolle - уключина

der Doppelzweier – академическая парная двойка

der Durchzug - проводка

das Einer – байдарка-одиночка, гоночный каяк

das Gig, die Gigs – гичка, вельбот

der Heck - корма

die Kraftausdauersportart – вид спорта, требующий упорства и силы

das Kutterpullen – гребля на боте, шлюпке

das Leistungssportbereich – область большого спорта

die Regatte – регата, гонки

das Rennruderboot – гоночная гребная шлюпка, лодка

der Riemen – распашное весло

sich in die Riemen legen – налегать на весла

das Riemenrudern – распашная гребля

die Rücklage, auch die Rückenlage – положение лежа на спине, перевернутое положение

der Ruder – весло; руль, кормило

der Ruderer - гребец  
das Rudern - гребля  
der Schlagmann - загребной  
das Skull, die Skulls – 1. парное весло; 2. кормовое весло  
das Skullen – гребля парным (кормовым) веслом  
die Spanne – 1. пядь; 2. промежуток, отрезок  
das Sportruderboot – спортивная гребная шлюпка (лодка)  
der Steuermann – штурман, шкипер, рулевой  
die Vorlage – передача, пас  
das Wanderrudern – туризм на (весельной) лодке  
übers Wasser fahren – ехать по воде

## **Aufgaben:**

### **I. Antworten Sie auf die Fragen:**

- Wodurch unterscheiden sich das Riemenrudern und das Skullen?
- Ist das Rudern schon lange für Menschen bekannt?
- Worin liegen die Unterschiede zwischen Gigs und Rennruderbooten? ie groß ist die Mannschaft?

Wie heißen die Mannschaftsmitglieder und wie sind ihre Aufgaben?

Worin unterscheiden sich das Wanderrudern und das Marathonrudern?

Wann wurde das Rudern zur olympischen Sportart?

### **II. Wählen Sie sich ein Thema aus und machen Sie eine Erzählung dazu:**

- Das Rudern früher und heute.
- Das Rudern als olympische Sportart.
- Das Rudern und der Wettkampf.

## Thema IV: Kanurennsport

Kanurennsport ist eine Wassersportart, bei der man so schnell wie möglich eine festgelegte Strecke auf einem geraden Gewässer mit einem Kanu zurücklegt.

Dabei treten pro Rennen bis zu neun Kanuten auf mit Bojen gekennzeichneten Bahnen gegeneinander an. Der Kanute, der mit seinem Boot (genauer: mit dem Vorderstehen des Kanus) als erstes die Ziellinie überfährt, hat das Rennen gewonnen.

Als Wettkampfstrecken kommen natürliche Gewässer wie Seen und Flüsse mit geringer Strömung oder künstlich angelegte Regattastrecken in Frage. Zur Verbesserung der Startbedingungen kommen Startanlagen zum Einsatz.

### Boote

Es wird in den Bootsgattungen Kajak (K) und Canadier (C) gestartet. Die Bootsgattungen werden in folgende Bootsklassen unterteilt:

- Einer-Kajak (K1, maximale Länge: 520 cm, minimales Gewicht 12 kg)
- Zweier-Kajak (K2, maximale Länge: 650 cm, minimales Gewicht 18 kg)
- Vierer-Kajak (K4, maximale Länge: 1100 cm, minimales Gewicht 30 kg)
- Einer-Canadier (C1, maximale Länge: 520 cm, minimales Gewicht 16 kg)
- Zweier-Canadier (C2, maximale Länge: 650 cm, minimales Gewicht 20 kg)
- Vierer-Canadier (C4, maximale Länge: 900 cm, minimales Gewicht 30 kg)
- Achter-Canadier (C8, maximale Länge: 1100 cm)

Die Rümpfe müssen in Längs- und Querrichtung konvex (nach außen gewölbt) sein. Früher waren eine Mindestbreite und -höhe vorgeschrieben. Dies führte zu immer abenteuerlicheren Konstruktionen (zum Beispiel "Flügeln"). Der Wegfall der Mindestbreite im Jahre 2002 und der Mindesthöhe im Jahr 2004 eröffnete den Bootbauern neue Möglichkeiten, die Bootsformen zu optimieren.

Beschränkende Bestimmungen sind die oben genannte konvexe Form; außerdem müssen die Fahrer *im* Boot sitzen oder knien (nicht *auf* dem Boot wie etwa beim Surfski), und der höchste Punkt des Bootes muss die Vorderkante der Sitzluke sein.

Im Rennkajak sitzen die Sportler auf einem im Boot montierten, verstellbaren Sitz; das Boot wird mit einer im Heck befindlichen Steuerflosse gesteuert, die mit einem Fußsteuer bedient wird. Die Sitzluke wird mit einer Spritzdecke verschlossen,

um zu verhindern, dass spritzendes Wasser in das Boot eindringt. Der Renncanadier hat keine Steueranlage, er wird vom Kanuten durch Paddeldrehung gesteuert. Er ist oben offen.

### **Technik**

Der Kajak wird sitzend mit einem Doppelpaddel gefahren, das wechselseitig eingesetzt wird.

Im Canadier knien die Sportler mit einem Knie auf einem Kissen oder Block aus Hartschaum und bewegen das Boot mit einem Stechpaddel vorwärts, das einseitig (auf der Seite, auf der der Sportler kniet) eingesetzt wird. Schlagfrequenz und Endgeschwindigkeit sind etwas geringer als im Kajak, da beim Herausheben des Paddels ein relativ weiter Weg durch die Luft zurückgelegt werden muss. Der Schwerpunkt des Paddlers im Boot liegt höher als im Kajak. Zusammen mit der sehr geringen Breite des Bootes (ca. 30-40 cm im C1) ist das Boot dadurch relativ instabil und es bedarf eines guten Gleichgewichtssinnes, um das Boot zu beherrschen. Die Steuerung erfolgt durch einen J-Schlag.

Canadier-Rennen wurden traditionell nur von Männern bestritten, erst 2010 wurden Frauen-Canadier-Rennen erstmals offiziell in das Weltmeisterschaftsprogramm aufgenommen.

### **Wettkämpfe**

Seit 1936 ist das Kanu-Flachwasserrennen auch Disziplin der Olympischen Spiele, nachdem es 1924 in Paris als Schauwettkampf vorgestellt worden war.

In den Jahren ohne Olympische Sommerspiele finden seit 1938 Weltmeisterschaften statt. Außerdem wird eine Welt-Cup-Serie durchgeführt. Dazu kommen weitere internationale Regatten.

### **Olympische Disziplinen**

Zu Olympischen Spielen wird nicht in allen Disziplinen angetreten. Die Disziplinen ab 2012 sind:



- Herren Kajak
  - 200 m K1, K2
  - 1000 m K1, K2, K4

#### Damen Kajak

- 200 m K1
  - 500 m K1, K2, K4
- Herren Canadier
  - 200 m C1
  - 1000 m C1, C2

Die Änderungen im olympischen Programm für 2012 wurden auf Vorschlag der ICF auf der Exekutivsitzenng des Internationalen Olympischen Komitees im August 2009 in Berlin beschlossen. Ursprünglich war eine Änderung erst für 2016 geplant gewesen und für 2009 bis 2011 probeweise Staffel- und Langstreckenwettbewerbe in das Weltmeisterschaftsprogramm aufgenommen worden, um ihre olympiatauglichkeit zu testen. Die Streichung der 500m-Rennen zugunsten der 200m soll dazu beitragen, den Teilnehmerkreis zu erweitern und Doppelstarts zu reduzieren, da 200m und 1000m stark unterschiedliche Ansprüche an die Konstitution der Sportler stellen. Zudem wurde auf eine Männerdisziplin (C2 500m) zugunsten einer weiteren Frauendisziplin (K1 200m) verzichtet, was das zahlenmäßige Übergewicht der Männerdisziplinen (jetzt 8:4, vorher 9:3) reduzieren soll.

#### **Leistungsklassen**

Um den Sportlern die Möglichkeit zu geben, sich mit Gleichaltrigen zu messen, werden die Wettkämpfe in Leistungsklassen unterteilt. Neben der grundsätzlichen Unterscheidung Frauen/Männer, starten die Rennen in folgenden Klassen:

- Schüler C Küken (unter 7 Jahren)
- Schüler C (7 bis 9 Jahre)
- Schüler B (10 bis 12 Jahre)
- Schüler A (13 bis 14 Jahre)
- Jugend (15 bis 16 Jahre)

- Junioren (17 bis 18 Jahre)
- Leistungsklasse (ab 19 Jahre)
- Masters A (32 bis 39 Jahre)
- Masters B (40 bis 49 Jahre)
- Masters C (ab 50 Jahre)
- Masters D (ab 60 Jahre)

Es können ebenfalls Jahrgangsrennen bis in den Schüler-A-Bereich ausgetragen werden.

Neben dem Alter stellt auch der Erfolg ein Kriterium dar. So ist es in der Leistungsklasse (LK) möglich, getrennte Rennen in der LK I und LK II durchzuführen. Eine Einstufung der Sportler in die leistungsschwächere LK II erfolgt nach negativer Erfüllung von Kriterien (z. B. kein Sieg bei Deutschen Meisterschaften oder anderen Regatten der Kategorie A im vorangegangenen Jahr). Dagegen wird man automatisch nach Wettkampfe in die LK I hochgestuft, wenn man bei einem solchen Wettkampf gewinnt.

### **Strecken**

Bei den Wettkämpfen können Rennen über folgende Strecken gewertet werden:

- Sprintstrecke (200 m ab Damen bzw. Herren Junioren auf der Deutschenmeisterschaft normal auch ab A-Schüler)
- Kurzstrecke (500 m)
- Mittelstrecke (1000 m ab Damen bzw. Herren Junioren)
- Langstrecke (2000 m für weibliche und männliche Schüler B&A)
- Langstrecke (5000 m für weibliche Jugend bis Leistungsklasse sowie für Herren bis zur Altersklasse der Junioren)
- Langstrecke (10.000 m für die Herren Leistungsklasse)

Streckenlängen von über 10.000 zählen zum Kanumarathon.

### **Training**

Das Training zu diesem Sport wird in der Regel in Sportvereinen vor Ort angeboten. Überall dort, wo es vorhandene Gewässer erlauben (Flüsse, Seen, Kanäle) gibt es häufig auch Kanusportvereine.

Neben dem direkten Training im Boot, das die Technik und Ausdauer der Kanurennsportler schult, werden verschiedene Elemente der Sportarten Laufen und Krafttraining genutzt, um den Körper des Kanuten auszubilden und eine einseitige Belastung zu vermeiden. Im Winter, wenn die meisten mitteleuropäischen Gewässer zugefroren sind, wird außerdem in vielen Kanuvereinen Hallensport betrieben oder auf speziellen Paddelergometern trainiert. Um einer zu einseitigen Ausbildung der Muskulatur entgegenzuwirken wird Ausgleichstraining empfohlen, das den gesamten Trainingsprozess begleitet.

### **Biomechanik des Kanurennsports**

Die Wechselbeziehungen zwischen der Bewegung des Kanuten, der Boots- und Paddelbewegung in Abhängigkeit sowohl hydro- und aerodynamischer Eigenschaften als auch ursächlicher Antriebskraftwirkungen sowie der Wasserbewegung ist Gegenstand der Biomechanik des Kanurennsports. Das globale Ziel besteht darin, Lösungswege herauszufinden, die zu hohen Bewegungsgeschwindigkeiten bei maximaler Energietransformation und geringsten Energieverlusten führen.

### **Glossar:**

die Antriebskraftwirkung – эффект движущей силы

die Boje, die Bojen – буй, бакен

der Canadier - каноэ

das Doppelpaddel – байдарочное весло

der Fußsteuer – ножной руль

der Kajak, die Kajaks – каяк, байдарка

das Kanu, die Kanus - каноэ

der Kanurennsport – гоночный спорт на каноэ

eine festgelegte Strecke auf einem geraden Gewässer mit einem Kanu zurücklegen – преодолевать установленную дистанцию на прямой воде на каноэ

der Kanute – каноист, гребец на каноэ  
knien – стоять на коленях  
konvex - выпуклый  
das Küken - цыпленок  
die Leistungsklasse - разряд  
die Paddeldrehung – поворот весла  
der Renncanadier – гоночное каноэ  
die Sitzluke – люк для сидения  
die Spritzdecke – защитный брезент  
die Startanlage – стартовое устройство, стартовая (пусковая) установка  
der Stechpaddel – байдарочное весло с одной лопастью  
die Steueranlage – управляющее, рулевое устройство  
die Steuerflosse – управляющий, рулевой плавник, киль  
die Surfski (Pl.) - водные лыжи  
die Wassersportart – водный вид спорта

### **Aufgaben:**

#### **I. Antworten Sie auf die Fragen:**

- Was ist der Kanurennsport?
- Welche Bootsgattungen sind bekannt und wodurch unterscheiden sie sich?
- Wie lange ist der Kanurennsport als olympische Disziplin bekannt?
- Wie trainieren sich die Kanurennsportler?

#### **II. Erklären Sie die Technik des Kanurennsports.**

#### **III. Welche Sportarten umfasst der Begriff “Wassersportarten“?**